**Советы подростку!**

**ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И ПРИЕМЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ДАВЛЕНИЮ.**

    Часто у подростков в силу возрастных особенностей формируется низкая самооценка, слабая вера в себя, боязнь получить отказ. Это может приводить в дальнейшем к нарушениям поведения. В центре внимания подростка стоят следующие вопросы: **«Каков Я? Каким хотелось бы мне стать? За кого меня принимают?»**.

Психологи признают **УВЕРЕННОСТЬ** одним из важнейших навыков. Подростки всегда чувствуют себя неуверенно, оказавшись в незнакомой ситуации, при необходимости решить очень сложную непривычную задачу, при резкой смене условий жизни и т.д. Подросток с проблемами уверенности отстает в овладении навыками общения, замыкается в себе, либо замещает уверенность агрессией.

***Самостоятельная тренировка уверенного поведения:***

* Вознаграждайте себя за каждую попытку уверенного поведения независимо от того, добились ли вы желаемого результата или нет.
* Не ругайте себя за пассивное или агрессивное поведение, просто постарайтесь разобраться, как будет лучше поступить в следующий раз.
* Когда вы выражаете отказ, слово **«НЕТ»** говорите твердо, объясните, почему вы отказываете, но не стремитесь слишком долго извиняться. Отвечайте, как можно быстрее и короче, не давая себя перебивать.
* Смотрите прямо в глаза своему собеседнику. Следите за языком своего тела, который может передавать недостаточную прямоту или отсутствие уверенности (например, прикрывающие рот руки, ерзающие ноги). Удостоверьтесь, что говорите не слишком громко и не слишком тихо.

**ЗАПОМНИТЕ!**

***Научившись управлять собой, ты почувствуешь гордость от того, что ты сильный и волевой.*** ***Появится чувство самоуважения. А научившись уважать себя, ты будешь уважать других. Уважать, но не идти у них на поводу!***

***Приемы противостояния давлению:***

* Если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, то, прежде всего, вам следует правильно оценить ситуацию, в которой вы находитесь. Подумайте – **ГДЕ вы, С КЕМ и ПОЧЕМУ?** Так ли необходимо вам здесь оставаться?
* Подумайте о возможных последствиях вашего поступка: не пожалеете ли о принятом решении, насколько ваше решение отразится на вашем здоровье.
* Если решили сказать **«НЕТ»**, говорите об этом спокойно, твердо, ровным голосом, не выдавая свой страх и беспокойство, старайтесь смотреть человеку прямо в глаза. Иначе можно создать впечатление о неуверенности в своем решении, что дает возможность говорящему усилить на вас давление.
* Если вас склоняют к употреблению спиртных напитков или наркотиков, вы всегда **имеете право**сказать: **«НЕТ, НЕ БУДУ! НЕ ХОЧУ! Мне это не нравится и т.д.».**
* Если вам не так просто отказаться, то вы можете сделать вид, что у вас появилась срочная необходимость позвонить или куда-то выйти.
* Помните, если вы идете на встречу, дискотеку, в компанию, там могут употреблять спиртное, наркотики и другие вредные вещества. ***БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ОТКАЗУ!***